

# SFIHA und FATAYIR SABANEKH

## Zutaten:

Mehl  
Hefe  
Salz  
Pfeffer  
Zitrone  
Gehacktes vom Lamm (400 Gramm müssten bei  
einem Teig aus einem Kilo Mehl reichen)  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Olivenöl  
Petersilie (glatt)  
Paprikagewürz  
Summak-Gewürz  
Arabisches »Five Spice«, »Seven Spice« oder  
»Biharat« (siehe unten) Kirschtomaten  
Spinat (Frisch, ganze Blätter und richtig viel)  
Pinienkerne  
Tomatenmark



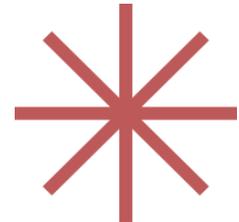
Es begab sich eigentlich immer so, dass es bei uns an Heiligabend Kartoffelsalat und Würstchen gab. Tradition, Sie kennen das. Das Rezept für den Kartoffelsalat ist sensationell, ich bin nur leider nicht befugt, es zu teilen, weil es von meiner Schwiegerfamilie stammt. Und damit könnte diese Geschichte auch schon zu Ende sein.

Nun bin ich allerdings gebeten worden, ein arabisches Gericht zu Weihnachten vorzustellen. Und das ist ... interessant. Weil: im Grunde unmöglich. Ich habe viele Oster und Sommerferien meines Lebens in Jordanien verbracht, nur Weihnachten eigentlich nie. Dazu kommt, dass Christen im Nahen Osten das Osterfest wesentlich größer und auch kulinarisch dezidierter begehen (Dattelkekse!!). Weihnachten läuft ein paar Nummern kleiner ab.

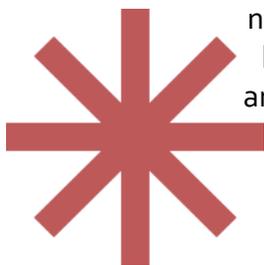
Aber 2020 ist ein verrücktes Jahr, also was soll's. Bei uns gibt es dieses Jahr am zweiten Weihnachtsfeiertag jetzt jedenfalls Sfiha und Fatayir Sabanekh. Nichts Kompliziertes! Wir reden hier über comfort food, das sich nach Tagen der Völlerei angenehm minimalistisch und (Spinat!) gesund ausnimmt. Man kann es außerdem den ganzen Tag über mümmeln, während man The Crown schaut oder mit seinen Geschenken spielt. Weil es heiß, lauwarm und kalt schmeckt.

Sfiha und Fatayir Sabanekh: Eine denkbare Übersetzung wäre »armenische Pizza« und »Spinat-Taschen«. Armenisch? Es gibt in der Tat eine armenische Minderheit im Nahen Osten, und gute Gründe stützen die Annahme, dass die Armenier die Sfiha eingeführt haben. Aber natürlich ist umstritten, wem die Sfiha gehört — wie bei allen guten Sachen im Nahen Osten (Jerusalem, Hummus, ...). Mir ist's egal. Ich habe sie ausgesucht, weil meine Großmutter mich jedes Mal, wenn wir nach Jordanien reisten, vorher fragte, was sie mir für den Tag der Ankunft kochen sollte — und ich mir jedes Mal, ausnahmslos, Sfiha gewünscht habe. Ich liebe Sfiha. Sehr.

Und weil in meiner Familie ein großer Vegetarier-Anteil vorherrscht, liebe ich auch Fatayir Sabanekh.



Die Grundlage für beide Gerichte ist praktischerweise ein geschmeidiger, glatter Hefeteig. Den machen Sie mal schön selber. Ich habe, anlässlich des gerade stattgefundenen Geburtstages eines Familienmitgliedes, allerdings extra nochmal die einschlägigen Rezepte getestet und kann Ihnen versichern, dass es praktisch keinen Unterschied macht, ob sie den Teig nur aus Mehl, Wasser und Hefe herstellen oder auch noch etwas Olivenöl dazutun. (Bisschen Salz in jedem Fall, aber das ist ja klar.) Wichtiger ist, dass der Teig mindestens eine Stunde, besser anderthalb ruht. Während der Teig ruht, stellen Sie den Belag (für die Sfiha) und die Füllung (für die Fatayir) her.





1. In einer Pfanne in Olivenöl aromatisch kleine Zwiebel und Knoblauchwürfel glasig werden lassen und dem Lammgehackten hinzufügen.
2. Das Lammgehackte (es geht auch Rind) heftig salzen. Sodann — idealerweise — eine arabische Gewürzmischung hinzufügen, die man mit etwas Glück unter dem Namen „Arabic Five Spice“ oder „Arabic Seven Spice“ oder „Biharat“ findet. Sie können das Ganze auch selbst zusammenpanzen, wobei schwarzer Pfeffer, Piment und Zimt konstituierend, gemahlener Koriander,

gemahlene Nelke und Muskatnuss gern gesehene Besucher sind. Von diesen Gewürzen mischen sie viel in das Fleisch. Also richtig viel. Noch ein bisschen mehr! Gerne auch noch zwei Löffel Paprikapulver. Jetzt noch eine gute Handvoll glatte Petersilie kleinhacken und dazugeben. Sodann ein, zwei oder drei gute Quetschen Tomatenmark. Schneiden Sie eine gute Handvoll kleine Kirschtomaten sehr, sehr, sehr klein (ich komme auf mindestens 36 Teile pro Tomate) — und rein damit. Zuletzt Olivenöl nach Gefühl. Jetzt Handeinsatz: Kneten Sie die Fleischmasse zu einer Art Brei, der ruhig etwas flüssig sein darf, jedenfalls nicht krümelig oder trocken sein sollte.

3. Rollen Sie die Hälfte des Hefeteiges aus, stechen sie kreisrunde Teile aus (etwa von der Größe einer umgestülpten Kaffeetasse).
4. Verteilen Sie die Fleischmasse flächendeckend aber eher flach auf den runden Teigteilchen und werfen Sie anschließend auf jedes Teilchen zwei oder drei Pinienkerne.
5. Sie könnten jetzt schon ein Blech Sfiha in den Ofen schieben: 180 Grad, circa 10 Minuten. Das Fleisch muss gar und darf gerne ein bisschen gebräunt sein.





## FÜR DIE FATAYIR SABANEKH

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern (Das ist wichtig). Wenn sie jungen, zarten Spinat finden, ist das super, weil sie die Stiele dranlassen können. Ansonsten abschneiden. Den Spinat grob hacken und in eine große Schüssel werfen. Salzen.
2. Atomisch kleine Zwiebelwürfel herstellen und hinterherwerfen (roh).
3. Eine Handvoll Kirschtomaten ähnlich klein schneiden und hinzufügen.
4. Einige Löffel Summak-Gewürz einstreuen.
5. Einige Löffel reinen Zitronensaft einrühren. Sie könnten die Füllung jetzt als einen sehr leckeren Spinat-Salat essen. Probieren Sie mal. Er sollte sagen: »Ich bin ein saurer Salat und stehe dazu!«. Nicht: »Huch, ich bin ein kleines bisschen säuerlich.« Wir wollen sauer, nicht säuerlich. Darum geht es.
6. Jetzt rollen Sie die zweite Hälfte des Hefeteiges aus und stechen ebenfalls Kreise aus, aber größere. Eher Untertassengröße.
7. Auf jedem Kreis in der Mitte einen Esslöffel oder zwei der Füllung platzieren. Und jetzt kommt das einzige, was ein wenig Geschick erfordert: Sie müssen den Teig in Dritteln über die Füllung schlagen und verschließen. Das gelingt am besten, wenn sie bei jedem Teig-Kreis drei Markierungen am Rand machen. Wie bei einem Mercedes-Stern. Und dann entlang der Verbindungslinien zusammenklappen. Oder falten. Sie kriegen das hin.
8. Mit verschlagenem Ei einpinseln. In den Ofen, siehe oben. Fertig.

### DAZU

empfehle ich den einfachsten Salat der Welt:

1. Zerschneiden, zerhacken, vierteln oder achteln sie ein paar Salatherzen.
2. Eine halbe (oder, je nach Salatmenge, mehr) Zitrone darüber auspressen.
3. Mit einer Salzmühle Salz darüber mahlen.
4. Fertig.



Ich wünsche einen angenehmen zweiten Weihnachtstag!